



# 一般財団法人名寄市体育協会 スポーツ教室（長期・短期）参加者募集！

## スポーツセンター開催教室

心と身体のリフレッシュ・健康促進・体質改善に。初心者や身体の硬い方も大歓迎！男女問わず安心してご参加いただけます。

ヨガ教室	火曜日	通年	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター 格技室	芽冬珠 弘子先生
------	-----	----	-------------	-----------------	----------

ゆっくりとしたペースで身体を動かします。運動が苦手な方や高齢者の方にもオススメです。軽い筋トレも行います。

スローエアロビック教室	水曜日	通年	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター 格技室	福井 あけみ先生
-------------	-----	----	-------------	-----------------	----------

ラテン系の音楽に合わせて、楽しく動くプログラム。たくさん汗をかくので、ストレス発散にもなります。お子様連れでも大歓迎です！

ズンバ教室	木曜日	通年	10:00～11:00	名寄市スポーツセンター 格技室	阿部 友恵先生
-------	-----	----	-------------	-----------------	---------

音楽に合わせて身体を動かし、どなたでも楽しみながら運動ができます。軽い筋トレも行います。

やさしいエアロビクス教室	木曜日	通年	19:30～20:30	名寄市スポーツセンター 研修室	福井 あけみ先生
--------------	-----	----	-------------	-----------------	----------

ゆっくりと呼吸をしながら筋肉やスジを伸ばし、血流を良くして運動不足解消。疲労回復・美容にも効果的です。

ストレッチ教室	金曜日	通年	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター 格技室	阿部 友恵先生
---------	-----	----	-------------	-----------------	---------

## プール開催教室

水泳が上達したい方、初心者、さらに泳げない方はもちろん、水中歩行を学びたい方でも大歓迎です！

水泳教室	月曜日	6月～10月	10:30～11:30	名寄市B&G海洋センター	福井 あけみ先生
	木曜日	8月～10月	13:15～14:15	名寄市宮南水泳プール	

全身が水で支えられるので、筋力の弱い方や、運動不足の方でも楽しみながら体を動かすことができます！

夜間アクアビクス教室	金曜日	6月～9月	19:15～20:15	名寄市B&G海洋センター	福井 あけみ先生
------------	-----	-------	-------------	--------------	----------

## 長期教室 お申込み方法

＜ 随時受付中 ＞

- 申込方法** 長期教室ご参加には会員登録が必要となります。お手数ですが下記登録料を添えて直接名寄市スポーツセンター窓口にお申込みください。  
※電話での受付は行っておりません。
- 申込必須** お申込みの際は、連絡先を必ずご記入ください。  
※日程変更等があった場合、電話連絡又は当協会ホームページにてお知らせいたします。
- 会員登録料** ○新規会員登録料 **1,500円**（保険料を含む・2回分の無料回数券付き）  
○継続会員登録料 **500円**（保険料を含む）※4年度に登録されていた方です。
- 有効期限** 会員登録の有効期限は、令和6年3月31日までとします。
- 回数券** 1回券：600円／5回券：2,750円／10回券：5,000円  
※全て施設利用料を含む金額です。  
※ご購入後の払い戻しはできません。あらかじめご了承ください。
- 開催日程** 毎月、開催日程表、当協会ホームページにてご確認ください。
- 開催期間** 通年

## 短期教室・加盟団体教室 お申込み方法

＜ 5月8日（月）から受付開始 ＞

- 申込方法** お手数ですが参加料を添えて名寄市スポーツセンター窓口にお申込みください。  
※電話での受付は行っておりません。
- 締め切り** 各教室開催日の4日前までとします。但し、定員になり次第締め切らせて頂きます。  
又、逆に定員に満たない場合は開催中止となる場合もございます。  
※銃剣道教室・硬式テニス土日曜親子教室・硬式テニス土日曜講習会・少林寺拳法教室・柔道教室については事前のお申込みは不要です。
- 申込規約** 自己都合による申込後のキャンセルの場合、参加料の返却はできかねますので、あらかじめご了承ください。

お申込み・お問い合わせは、一般財団法人名寄市体育協会 事務局まで

開館時間／平日・土曜日 9:00～21:00、日・祝祭日 9:00～17:30

名寄市西7条南12丁目55番地 名寄市スポーツセンター内 ☎01654-3-6627

### 選べる3つの回数券

1回券 600円 (1回あたり)

5回券 2,750円 (550円)

10回券 5,000円 (500円)

★会員登録後は、全長期教室に連絡なしでご参加いただけます！

★長期教室に参加の都度、回数券をご提出ください。

★全て施設利用料を含む金額です。

★現在お持ちの回数券も使用できます。

★随時、追加購入可能です。

一般財団法人名寄市体育協会主催

短期教室

プール経験がないお子様も、プールの中での基本動作から、ビート板でのパタ足練習など、水泳の基礎を指導します。

お母さんと一緒にプールに入ります♪親子で触れ合いながら水慣れ・水遊び♪

<p><b>幼児水泳教室Ⅰ</b></p> <p>【開催日】5月23、30日 6月6、13日(火)</p> <p>【時間】14:30~15:30</p> <p>【場所】名寄市営南水泳プール</p> <p>【参加料】2,500円</p> <p>【定員】10名</p> <p>【対象】年少~年中</p>	<p><b>幼児水泳教室Ⅱ</b></p> <p>【開催日】5月25日 6月1、8、15日(木)</p> <p>【時間】14:30~15:30</p> <p>【場所】名寄市営南水泳プール</p> <p>【参加料】2,500円</p> <p>【定員】10名</p> <p>【対象】年長</p>	<p><b>ベビースイミング教室</b></p> <p>【開催日】6月20、27日 7月4、11、18、25日(火)</p> <p>【時間】10:30~11:30</p> <p>【場所】名寄市営南水泳プール</p> <p>【参加料】3,500円</p> <p>【定員】10名</p> <p>【対象】6ヶ月~3才未満</p> <p>水遊び用紙おむつでの参加可能!</p>
---	---	--

全身を使って運動の楽しさを遊びながら覚えていきます。運動神経の発達を促す運動遊びをお伝えします!

神経系の発達が一番活発なこの時期に、子供の好きなボールやフープ等で全身を使った運動遊びをして神経系の発達を促します!

**キッズ運動教室**

【開催日】10月16、23、30日  
11月6、13日(月)

【時間】14:30~15:30

【場所】名寄市スポーツセンター 格技室

【参加料】3,000円

【定員】20名

【対象】4才~未就学児

**ちびっ子運動教室**

【開催日】1月15、22、29日  
2月5、19日(月)

【時間】10:30~11:30

【場所】名寄市スポーツセンター 格技室

【参加料】3,000円

【定員】20名

【対象】1才~3才

加盟スポーツ団体主催

短期教室

名寄テニス協会主催

名寄白樺カントリー倶楽部主催

**夜間硬式テニス教室**

【開催日】6月7、12、14、19、21、26日(月・水)

【時間】19:00~20:50

【場所】名寄市テニスコート

【参加料】2,500円(コート代含む・保険料各自負担)

【定員】初心者・初級者 20名

※お申し込みは(有)ミヤザキスポーツまで。

**初心者ゴルフ教室**

【開催日】6月3、24日  
7月8、22日  
8月5、19日(土)

【時間】13:00~14:30

【場所】白樺カントリー練習場

【参加料】3,500円(練習ボール代含む)

【定員】一般 20名

※お申し込みは、ｽｰﾎﾟｰﾂﾝﾀｰ又は名寄白樺ｶﾝﾄﾘｰまで。

名寄水泳協会主催

名寄ボウリング協会主催

**初級クラス水泳少年団体水泳教室**

【開催日】7月24、29、31日、8月2日(月・水・土)

【時間】18:30~19:30

【場所】名寄市営南水泳プール

【参加料】3,000円

※抽選で参加資格を得た方は、その場で参加料をお支払い頂きます。

【定員】30名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

【対象】小学生(泳げない~25M程度泳げる)

【締切り】6月22日(木) ※抽選に参加するには事前の申込みが必要です。

【抽選日】7月10日(月) 18:30~ スポーツセンター研修室

**ボウリング教室**

【開催日】10月3、10、17、24日(火)

【時間】10:00~11:30

【場所】朝日ボウル

【参加料】4,000円(ゲーム料・靴代・保険料含む)

【定員】一般 20名

※お申し込みは、ｽｰﾎﾟｰﾂﾝﾀｰ又は朝日ﾎﾞｰﾙまで。

長期・短期スポーツ教室5月~10月までの予定表

※教室日程は変更になる場合があります。スポーツセンターまでお問合せください。

5月	6月	7月	8月	9月	10月
1月	1木 ズンバ・幼児水泳Ⅱ② やさしいエアロピクス	1土	1火 ヨガ	1金 ストレッチ 夜間アクアピクス	1日
2火 ヨガ	2金 ストレッチ 夜間アクアピクス	2日	2水 スローエアロビック	2土	2月 水泳
3水	3土	3月 水泳	3木 ズンバ やさしいエアロピクス	3日	3火 ヨガ
4木	4日	4火 ヨガ ベビースイミング③	4金 ストレッチ 夜間アクアピクス	4月 水泳	4水 スローエアロビック
5金	5月 水泳	5水 スローエアロビック	5土	5火 ヨガ	5木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス
6土	6火 ヨガ 幼児水泳Ⅰ③	6木 ズンバ	6日	6水 スローエアロビック	6金 ストレッチ
7日	7水 スローエアロビック	7金 夜間アクアピクス	7月 水泳	7木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	7土
8月	8木 ズンバ・幼児水泳Ⅱ③ やさしいエアロピクス	8土	8火 ヨガ	8金 ストレッチ 夜間アクアピクス	8日
9火 ヨガ	9金 ストレッチ 夜間アクアピクス	9日	9水 スローエアロビック	9土	9月
10水 スローエアロビック	10土	10月 水泳	10木 <b>お盆期間</b>	10日	10火 ヨガ
11木 ズンバ やさしいエアロピクス	11日	11火 ヨガ ベビースイミング④	11金	11月 水泳	11水 スローエアロビック
12金 ストレッチ	12月 水泳	12水 スローエアロビック	12土	12火 ヨガ	12木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス
13土	13火 ヨガ 幼児水泳Ⅰ④	13木 ズンバ やさしいエアロピクス	13日	13水 スローエアロビック	13金 ストレッチ
14日	14水 スローエアロビック	14金 ストレッチ 夜間アクアピクス	14月 <b>お盆期間</b>	14木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	14土
15月	15木 ズンバ・幼児水泳Ⅱ④ やさしいエアロピクス	15土	15火 <b>お盆期間</b>	15金 ストレッチ 夜間アクアピクス	15日
16火 ヨガ	16金 ストレッチ 夜間アクアピクス	16日	16水	16土	16月 水泳・キッズ運動①
17水 スローエアロビック	17土	17月	17木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	17日	17火 ヨガ
18木 ズンバ やさしいエアロピクス	18日	18火 ヨガ ベビースイミング⑤	18金 ストレッチ 夜間アクアピクス	18月	18水 スローエアロビック
19金 ストレッチ	19月 水泳	19水 スローエアロビック	19土	19火 ヨガ	19木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス
20土	20火 ヨガ ベビースイミング①	20木 ズンバ やさしいエアロピクス	20日	20水 スローエアロビック	20金 ストレッチ
21日	21水 スローエアロビック	21金 ストレッチ 夜間アクアピクス	21月 水泳	21木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	21土
22月	22木 ズンバ	22土	22火 ヨガ	22金 ストレッチ	22日
23火 幼児水泳Ⅰ①	23金 夜間アクアピクス	23日	23水 スローエアロビック	23土	23月 水泳・キッズ運動②
24水 スローエアロビック	24土	24月 水泳	24木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	24日	24火 ヨガ
25木 ズンバ・幼児水泳Ⅱ① やさしいエアロピクス	25日	25火 ヨガ ベビースイミング⑥	25金 ストレッチ 夜間アクアピクス	25月 水泳	25水 スローエアロビック
26金 ストレッチ	26月 水泳	26水 スローエアロビック	26土	26火 ヨガ	26木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス
27土	27火 ヨガ ベビースイミング②	27木 ズンバ やさしいエアロピクス	27日	27水 スローエアロビック	27金 ストレッチ
28日	28水 スローエアロビック	28金 ストレッチ 夜間アクアピクス	28月 水泳	28木 ズンバ・水泳 やさしいエアロピクス	28土
29月	29木 ズンバ やさしいエアロピクス	29土	29火 ヨガ	29金 <b>休館日</b>	29日
30火 <b>休館日</b> 幼児水泳Ⅰ②	30金 <b>休館日</b> 夜間アクアピクス	30日	30水 スローエアロビック	30土	30月 キッズ運動③
31水 <b>チャレンジデー</b> スローエアロビック		31月 <b>休館日</b> 夜間アクアピクス	31木 <b>休館日</b> 水泳		31火 <b>休館日</b>

各短期教室は5月8日(月)から受付開始!

加盟団体主催 無料体験教室

※『市民弓道教室』のみお申し込みが必要です。他5教室の事前お申し込みは不要です。直接お越しください。

<p>名寄銃剣道連盟主催</p> <p><b>銃剣道教室</b></p> <p>【開催日】5月20、27日 6月3、10、17日(土)</p> <p>【時間】11:00~11:30</p> <p>【場所】名寄市スポーツセンター格技室 ※施設利用料自己負担</p> <p>【定員】定員制限なし</p> <p>【対象】未就学児~中学生</p>	<p>名寄テニス協会主催</p> <p><b>硬式テニス土日曜親子教室</b></p> <p>【開催日】5月中旬~10月上旬(土・日)</p> <p>※日程の詳細については、フェイスブック、テニスコート掲示板にてご確認ください。</p> <p>【時間】10:00~12:00</p> <p>【場所】名寄市テニスコート</p> <p>【定員】定員制限なし</p> <p>【対象】初心者親子</p>	<p>名寄テニス協会主催</p> <p><b>硬式テニス土日曜講習会</b></p> <p>【開催日】5月~10月(土・日)</p> <p>※日程の詳細については、フェイスブック、テニスコート掲示板にてご確認ください。</p> <p>【時間】13:30~15:30</p> <p>【場所】名寄市テニスコート</p> <p>【定員】定員制限なし</p> <p>【対象】会員・名寄市民</p>	<p>名寄弓道会主催</p> <p><b>市民弓道教室</b></p> <p>【開催日】10月11、12、13、14日(水~土)</p> <p>【時間】19:30~21:00</p> <p>【場所】名寄市北体育館</p> <p>【定員】定員制限なし</p> <p>【対象】小学生(高学年)~一般</p> <p>※お申し込みはｽｰﾎﾟｰﾂﾝﾀｰまで。</p>	<p>名寄少林寺拳法協会主催</p> <p><b>少林寺拳法教室</b></p> <p>【開催日】通年(毎週金曜日)</p> <p>【時間】18:30~20:15(子供) 18:30~20:45(一般)</p> <p>【場所】名寄市スポーツセンター格技室 ※施設利用料自己負担</p> <p>【定員】20名</p> <p>【対象】未就学児~一般</p>	<p>名寄市柔道連盟主催</p> <p><b>柔道教室</b></p> <p>【開催日】通年(毎週火曜日)</p> <p>【時間】19:00~20:30</p> <p>【場所】名寄市スポーツセンター格技室 ※施設利用料自己負担</p> <p>【定員】定員制限なし</p> <p>【対象】未就学児~一般</p>
---	---	--	--	--	--